

12月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
9:00						9:00～10:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	9:00～10:00 LET's クリスマス ★★★
10:00		10:00～11:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP haru ★★	10:00～11:00 フロー yurika ★★★	10:00～11:00 リンパデトックス yuumi ★		
11:00						11:00～12:00 プレスフィーリング yurika ★	11:00～12:00 LET's クリスマス ★★★
12:00		12:00～13:00 ビギナー suzuno ★	12:00～13:00 ゼロコリ haru ★★★	12:00～13:00 リラックス yurika ★	12:00～13:00 スッキリ美脚 yuumi ★★		
13:00						13:00～14:00 スッキリ腸整 asaka ★★★	13:00～14:00 LET's クリスマス ★★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 プレスフィーリング emi ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 フルムーン yurika ★★★★		
15:00	定休日					15:00～16:00 ベーシック asaka ★★	15:00～16:00 LET's クリスマス ★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★	
18:00		17:30～18:30 腰痛改善 yuumi ★★		17:30～18:30 フルムーン haru ★★★			
19:00			19:00～20:00 ボディリリース asaka ★★	19:15～20:15 美尻メイク yuumi ★★★★	19:00～20:00 リラックス asaka ★	19:00～20:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	
20:00		19:15～20:15 背中美人 yurika ★★★					
21:00		21:10～22:10 アンチエイジング yurika ★★	21:00～22:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	21:10～22:10 リンパデトックス haru ★	21:00～22:00 フルムーン asaka ★★★★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00～10:00 フェイシャルヨガ emi ★	9:00～10:00 柔軟性UP emi ★★★
10:00		10:00～11:00 ボディリリース rena ★★	10:00～11:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★	10:00～11:00 リラックス yurika ★	10:00～11:00 骨盤調整 arisa ★★★		
11:00						11:00～12:00 美尻メイク suzuno ★★★★	11:00～12:00 女性ホルモンUP emi ★★
12:00		12:00～13:00 愛されクビレ rena ★★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング yuumi ★	12:00～13:00 スッキリ腸整 yurika ★★★	12:00～13:00 アンチエイジング arisa ★★		
13:00						13:00～14:00 ボディリリース yurika ★★	13:00～14:00 リラックス yurika ★
14:00			14:00～15:00 腰痛改善 emi ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 ビギナー arisa ★		
15:00	定休日					15:00～16:00 プレスフィーリング suzuno ★	15:00～16:00 愛されクビレ yurika ★★★★
16:00							
17:00		17:30～18:30 骨盤調整 yuumi ★★★★		17:30～18:30 ヒーリングセラピー suzuno ★★		17:00～18:00 背中美人 yurika ★★★	17:00～18:00 ベーシック yuumi ★★
18:00							
19:00		19:15～20:15 女性ホルモンUP suzuno ★★	19:00～20:00 ゼロコリ haru ★★★★	19:15～20:15 バレリーナストレッチ ai ★★	19:00～20:00 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 リラックス yurika ★	21:00～22:00 ベーシック haru ★★	21:10～22:10 フロー suzuno ★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング yurika ★		

Basic

ホットヨガの効果を実感
するための基本プログラム

Conditioning

温浴効果で不調の
解消を目指すプログラム

Bodymake

様々な体の悩みにアプローチし
美しいボディラインを目指すプログラム

Aroma

アロマオイルを使用し心からの
リラックスを味わう癒しのプログラム

Flow

呼吸と共に流れるようにポーズを
繰り返し心身を整えるプログラム

Beauty

いつまでも健康で、美しいココロと
カラダを目指すプログラム

Music

リズムに合わせて身体を動かし
軸や安定感を養っていくプログラム

★マークが多くなるほど
運動量が高くなります

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 パワー emi ★★★★★	9:00～10:00 プレスフィーリング asaka ★
10:00		10:00～11:00 プレスフィーリング asaka ★	10:00～11:00 アンチエイジング suzuno ★★	10:00～11:00 ゼロコリ yuumi ★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP asaka ★★		
11:00						11:00～12:00 リンパデトックス emi ★	11:00～12:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★
12:00		12:00～13:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★	12:00～13:00 ビギナー suzuno ★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー yuumi ★★	12:00～13:00 コアビューティー ai ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 ゼロコリ rena ★★★	13:00～14:00 アンチエイジング asaka ★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 美尻メイク yurika ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 リンパデトックス asaka ★		
15:00						15:00～16:00 スッキリ美脚 rena ★★	15:00～16:00 ビギナー suzuno ★
16:00							
17:00		17:30～18:30 リラックス rena ★		17:30～18:30 アンチエイジング emi ★★		17:00～18:00 フロー yuumi ★★★	17:00～18:00 腰痛改善 yuumi ★★
18:00							
19:00		19:15～20:15 愛されクビレ rena ★★★★	19:00～20:00 スッキリ美脚 yurika ★★	19:15～20:15 スッキリ腸整 haru ★★★★	19:00～20:00 ヒーリングセラピー haru ★★		19:00～20:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★★
20:00							
21:00		21:10～22:10 ボディリリース yurika ★★	21:00～22:00 太陽礼拝 yusuha ★★★★★	21:10～22:10 フェイシャルヨガ haru ★	21:00～22:00 美姿勢 haru ★★★★★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 腰痛改善 suzuno ★★	
10:00		10:00～11:00 リンパデトックス yurika ★	10:00～11:00 ヨガビクス asaka ★★★★★	10:00～11:00 腰痛改善 suzuno ★★	10:00～11:00 背中美人 suzuno ★★★		10:00～11:00 LET's太陽礼拝 suzuno ☀️☀️
11:00						11:00～12:00 マットピラティス asaka ★★★★	
12:00		12:00～13:00 フロー yurika ★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	12:00～13:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	12:00～13:00 リラックス suzuno ★		12:00～13:00 LET's太陽礼拝 asaka ☀️☀️☀️☀️
13:00						13:00～14:00 フロー suzuno ★★★	
14:00			14:00～15:00 骨盤調整 emi ★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 ボディリリース asaka ★★		14:00～15:00 LET's太陽礼拝 suzuno ☀️☀️☀️
15:00						15:00～16:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	
16:00							
17:00		17:30～18:30 美尻メイク yuumi ★★★★		17:30～18:30 フェイシャルヨガ haru ★		17:00～18:00 ビギナー rena ★	
18:00							
19:00		19:15～20:15 リラックス suzuno ★	19:00～20:00 美バレエフィット ai ★★★★	19:15～20:15 ボディリリース rena ★★	19:00～20:00 骨盤調整 yuumi ★★★★	19:00～20:00 ダイエット rena ★★★★★	
20:00							
21:00		21:10～22:10 柔軟性UP suzuno ★★★★	21:00～22:00 リンパデトックス ai ★	21:10～22:10 FLOW SOUND haru ★★★★★	21:00～22:00 スッキリ美脚 asaka ★★		

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00	年末休み	年末休み	年末休み
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELでご利用いただけます。
- WEB: <https://yoga-lets.hacomono.jp/reserve> 24時間ご利用可
- * レッスン予約は3件まで可能です。
- * レッスンが満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンに空きが出た場合、キャンセル待ち登録をした方へお知らせメールが届きますので、改めて本予約をお願いします。
- * 所属店舗以外のレッスン予約も可能です。
- (男性の方は新瑞橋店のみのご利用に限ります。)
- TEL: 0566-98-7020 (平日9:30～22:30、土日祝8:30～18:30)

【キャンセル・変更 受付】

- ご予約のキャンセル・変更はレッスン開始の1時間前までにTELまたはWEBでお願いいたします。
- ご連絡がない、またはレッスン開始1時間前を過ぎてのご連絡は「無断キャンセル」とさせていただきます。
- 無断キャンセルされた場合、1回分の消化となりますのでご了承ください。
- * 特にマンスリー4会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますので、ご注意ください。
- 無断キャンセルが1ヵ月間に3回あった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますので、ご了承ください。
- 朝ーレッスンをお電話でキャンセルされる場合は、前日の営業時間までに お願いいたします。

【レッスンについて】

- レッスン開始5分前までに受付を済ませてください。
- レッスン開始後のご入室はお断りさせていただきます。
- スタジオ内へはお水、タオル、ロッカーキーのみお持ち込みください。
- スタジオ内での私語はお慎みください。
- レッスンの途中退出は基本できません。
- 但し、気分や体調が悪くなった場合、退出することができます。
- 病気や交通事情、その他によりインストラクターが変更になる場合がございます。WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせいたします。